令和5年

9月献立表

練馬区立田柄中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月	根菜と豆のドライカレー 牛乳 小松菜サラダ つぶつぶみかんゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 ひじき ハム 寒天	米 麦 米油 小麦粉 マーガリン 春雨 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん れんこん 小松菜 もやし みかん缶 レモン	835	14.6	24.0	2.8
5	火	麦ごはん 牛乳 鯖の韓国風焼き 3色塩ナムル 卵入りトックスープ	牛乳 さば とり肉 卵	米 押麦 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉 トック	にんにく 生姜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	755	17.7	29.8	2.6
6	水	豚肉と野菜のみそ炒め丼 牛乳 はりはり漬け のっぺい汁	豚肉 みそ 牛乳 刻み昆布 とり肉 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく 里芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ 切干大根 きゅうり 大根 干ししいたけ しめじ 小松菜	740	17.7	25.8	3.7
7	木	黒ごまきなこ揚げパン 牛乳 焼肉サラダ 太平燕	きな粉 牛乳 豚肉 わかめ うずら卵 いか えび なると	ねじりパン 砂糖 グラニュー糖 黒すりごま 油 米油 白ごま ごま油 片栗粉 春雨	にんにく もやし きゅうり にんじん 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	750	18.0	38.6	3.6
8	金	【季節の献立：重陽の節句】 ごまごはん 牛乳 菊花しゅうまい キャベツのあっさり和え なすと厚揚げの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 寒天 厚揚げ みそ	米 麦 白ごま しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 砂糖	生姜 たまねぎ 干ししいたけ コーン キャベツ 小松菜 にんじん なす ねぎ	732	15.1	27.0	2.7
11	月	じゃことわかめのごはん 牛乳 切干大根入り卵焼き ひじきと野菜のサラダ 大根とえのきのすまし汁	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 脱脂粉乳 卵 ひじき ハム	米 麦 白ごま 米油 砂糖 春雨 ごま油	切干大根 にんじん ねぎ たまねぎ もやし 小松菜 大根 えのきたけ	743	17.2	26.3	3.6
12	火	キムチチャーハン 牛乳 肉団子スープ くだもの（梨）	豚肉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 豆腐	米 麦 米油 白ごま 片栗粉 春雨 ごま油	にんじん キムチ ねぎ ピーマン 生姜 干ししいたけ 白菜 小松菜 なし	707	16.1	26.4	2.9
13	水	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 春巻き	豚肉 えび 豆乳 牛乳 豚ひき肉	中華めん ごま油 米油 春雨 片栗粉 春巻きの皮 油	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜 にんにく 干ししいたけ	772	18.5	34.3	3.5
19	火	【食育の日：ドイツ料理】 ツナトースト 牛乳 グーラッシュ コーンサラダ	まぐろ チーズ 牛乳 豚肉 生クリーム	食パン マヨネーズ（エッグフリー） 米油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん トマトピューレ 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	813	15.6	44.6	3.9
20	水	三色ピラフ 牛乳 魚のマヨチーズ焼き キャベツと豆のスープ	ベーコン とり肉 牛乳 しいら チーズ いんげん豆	米 麦 なたね油 バター マヨネーズ（エッグフリー） じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム パセリ粉 しめじ キャベツ	774	18.5	31.4	3.1
21	木	中華丼 牛乳 わかめスープ キャロットオレンジゼリー	豚肉 うずら卵 いか　えび 牛乳 豆腐 わかめ アガー	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 白ごま 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし たけのこ 白菜 チンゲンサイ 大根 干ししいたけ えのきたけ ねぎ オレンジジュース	760	16.4	24.8	2.7
22	金	【季節の献立：秋分の日】 萩の花ごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き カリカリ油揚げサラダ 豚汁	小豆 牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 もち米 ごま油 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも	枝豆 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	743	17.9	31.6	3.8
25	月	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ くだもの（巨峰）	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま ウェーブワンタン	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ ぶどう	799	15.6	29.2	3.1
26	火	【修学旅行いってらっしゃいメニュー】 こぎつねご飯 牛乳 鮭の西京焼き 根菜と京菜のソテー 吉野汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ 豆腐 竹輪	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 焼きふ	にんじん 枝豆 れんこん ごぼう 水菜 ねぎ 小松菜	766	19.9	24.6	3.8
27	水	麦ごはん 牛乳 さつまいもコロッケ 和風サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 わかめ 大豆 みそ	米 押麦 米油 さつまいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	839	12.6	25.1	2.8
28	木	スパゲッティペペロンチーノ 牛乳 バジルサラダ チョコチップスコーン	ベーコン とり肉 いか　チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 バター 小麦粉 チョコレート	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン パセリ キャベツ きゅうり コーン	774	15.9	37.1	3.1
29	金	【季節の献立：十五夜】 麦ごはん 牛乳 里芋のうま煮 しらすと野菜のおひたし お月見団子	牛乳 豚肉 竹輪 しらす干し	米 押麦 なたね油 こんにゃく 砂糖 里芋 片栗粉 白玉団子	ごぼう 干ししいたけ にんじん たけのこ グリンピース もやし 小松菜	740	15.0	16.1	2.8

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	767	16.6	29.3	3.2	383	115	3.0	261	0.41	0.51	18	7.6